

幕別社協発!



MOCOちゃん

つながるメエーる便

皆さん、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

今年も新型コロナウイルスの影響を受けそうな年になるかと思いますが、お友達や地域の方々と励まし、支え合いながら一緒に乗り切りましょう♪

※前回のNo、15の発行が遅くなり、申し訳ありませんでしたm(_ _)m



No. 16

令和3年



発行

お問い合わせ

幕別町社会福祉協議会

(新町122-1保健福祉センター内)

TEL...0155-55-3800

担当...倉重、伊藤

「MOCO ちゃんつながるメエーる便」とは？

新型コロナウイルス感染拡大を受けて、外出を控えたりなるべく人に会わないようにしたりするなど、なんとなく閉じこもりがちになっていませんか？コロナに気を付けることはもちろん大切ですが、必要以上に閉じこもってしまうことも健康によくありません。この「MOCO ちゃんつながるメエーる便」は、お家にいる時間を使ってできる健康維持や気分転換のための「いきいき問題集」とご近所さんや友人とのつながりを切らさない「私のつながり報告」の2つで構成されています。

特に「私のつながり報告」は、毎回決められたテーマに対するお答えとご近所さんとの立ち話や家族、友人との交流エピソードを皆さんからご報告いただくものです。（あくまでコロナ対策をした上での交流範囲となります）継続してご報告いただいた方には抽選ではありますが、ささやかなプレゼントもご用意しています。

今後は、月に1回の発行予定となっています（コロナウィルスの拡大が収まるまでは継続予定です）。

町民のみなさんの生活に、少しでも楽しみをお届けできれば幸いです。たくさんの方々にご活用いただければと思います。

幕別町社会福祉協議会

総務地域福祉係 担当 倉重、伊藤

～ も く じ ～

- ・ 脳トレ問題集 3 ページ～11 ページ
- ・ 脳トレ回答集 12 ページ～15 ページ
- ・ その他

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

$$\textcircled{1} \quad 3 + 4 = \boxed{}$$

$$\textcircled{2} \quad 7 + 8 = \boxed{}$$

$$\textcircled{3} \quad 18 - 6 = \boxed{}$$

$$\textcircled{4} \quad 32 - 8 = \boxed{}$$

$$\textcircled{5} \quad 3 \times 9 = \boxed{}$$

$$\textcircled{6} \quad 7 \times 8 = \boxed{}$$

$$\textcircled{7} \quad 39 \div 3 = \boxed{}$$

$$\textcircled{8} \quad 64 \div 4 = \boxed{}$$

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

$$\textcircled{1} \quad 35 + 36 = \boxed{}$$

$$\textcircled{2} \quad 57 + 68 = \boxed{}$$

$$\textcircled{3} \quad 111 - 79 = \boxed{}$$

$$\textcircled{4} \quad 222 - 88 = \boxed{}$$

$$\textcircled{5} \quad 12 \times 11 = \boxed{}$$

$$\textcircled{6} \quad 14 \times 15 = \boxed{}$$

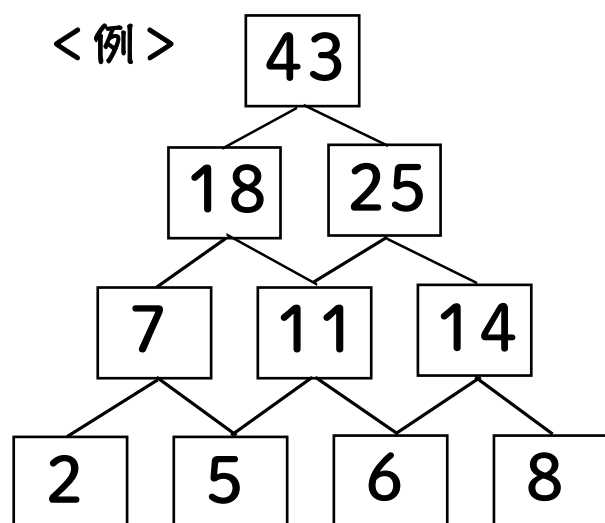
$$\textcircled{7} \quad 150 \div 6 = \boxed{}$$

$$\textcircled{8} \quad 322 \div 7 = \boxed{}$$

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！

<例>

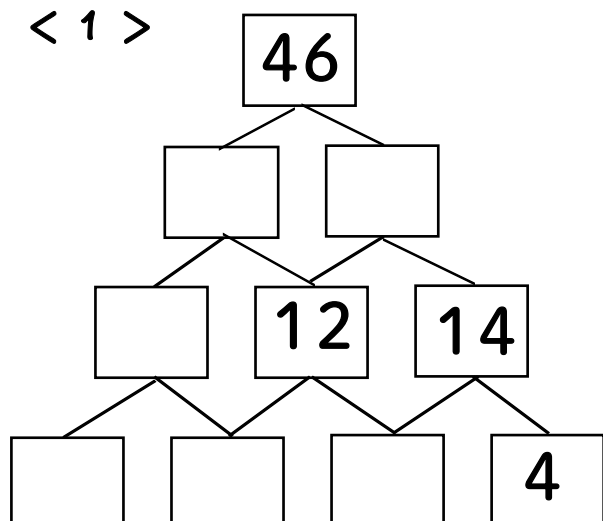


下の2マスの数字の合計が上のマスに入ります。

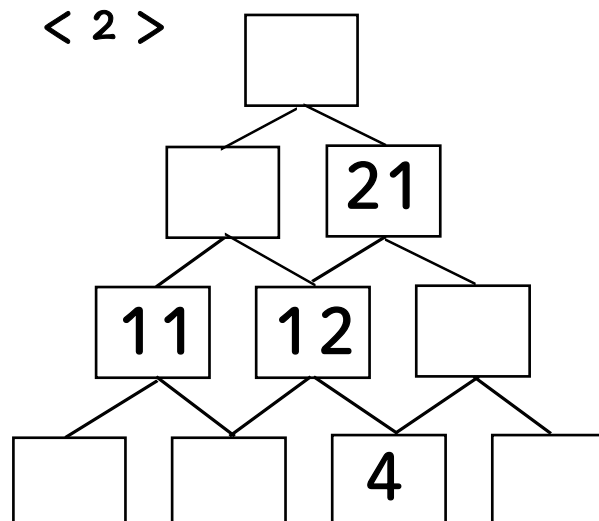
空いた□に数字を入れて、足し算ピラミッドを完成させてください。

下の「2」と「5」を足して「7」
「6」と「8」で「14」など！

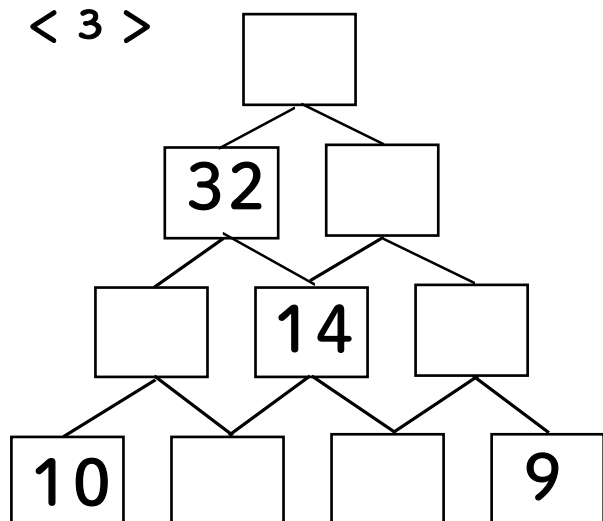
<1>



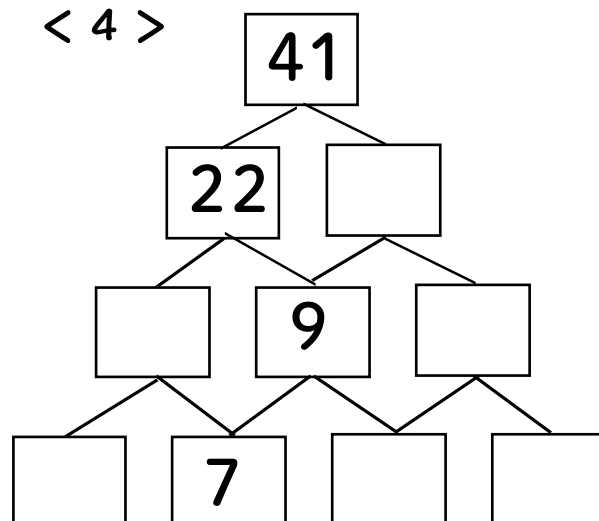
<2>



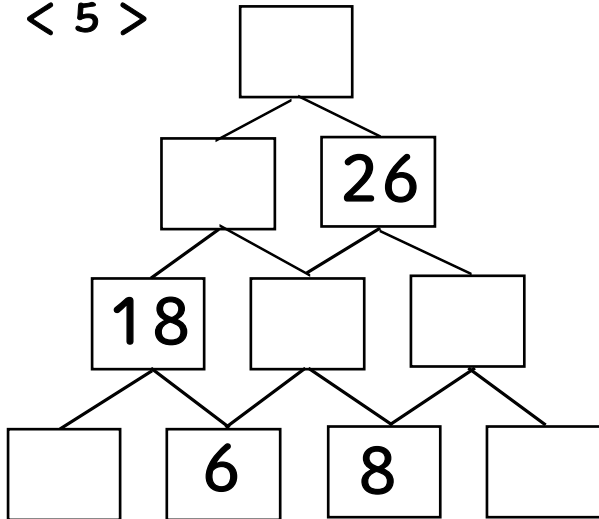
<3>



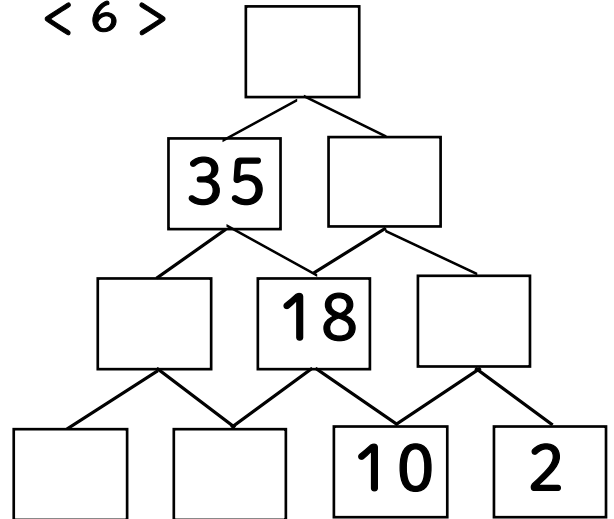
<4>



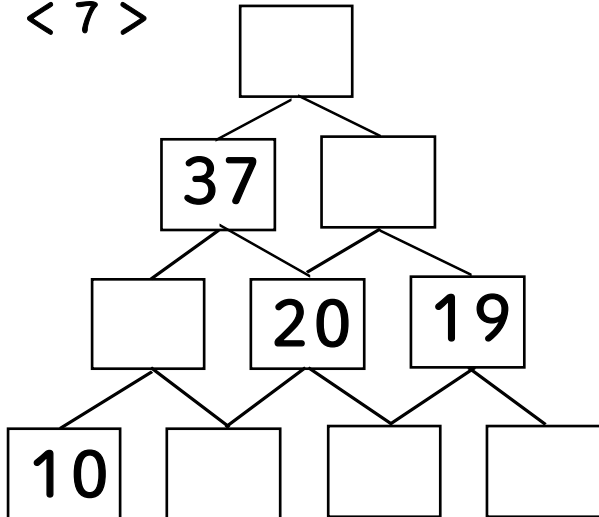
< 5 >



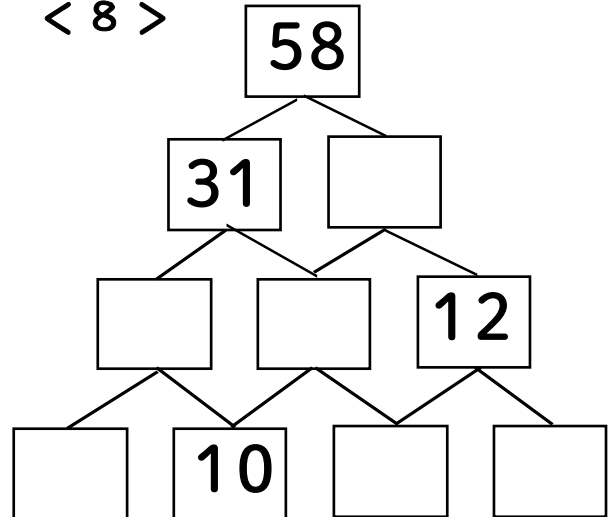
< 6 >



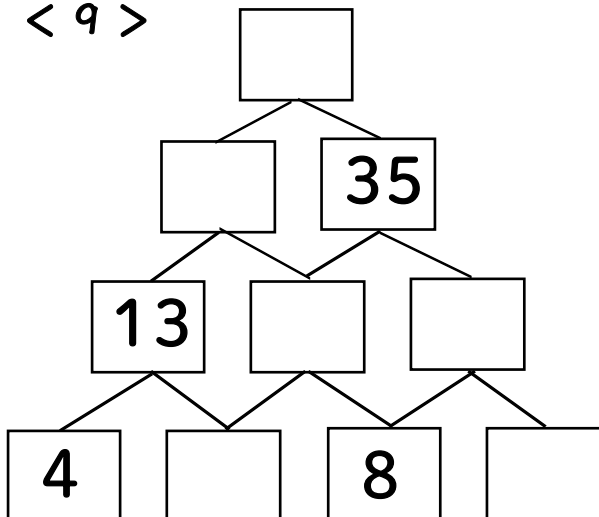
< 7 >



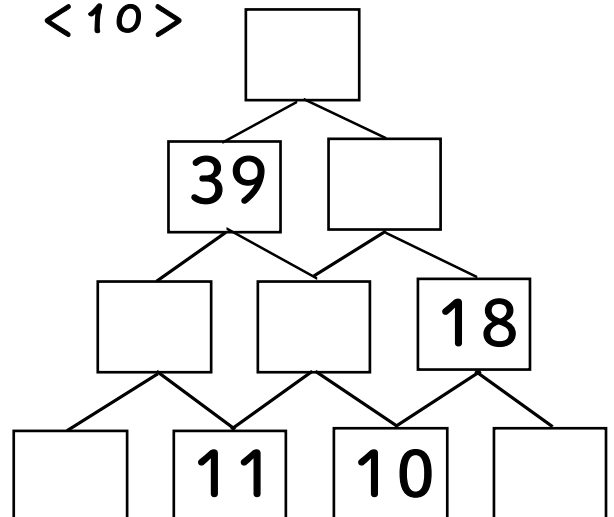
< 8 >



< 9 >



< 10 >



漢字問題パズル！（魚編）

漢字パズルを線で繋げてみよう！

※全て魚編の問題です。

かつお

魚

青

さば

魚

堅

さけ

魚

圭

うなぎ

魚

弱

いわし

魚

交

さめ

魚

曼

まぐろ

魚

あじ

魚

はまち

魚

参

反

有

こい

魚

たら

魚

さわら

魚

里

雪

春

ナンプレ問題！

ナンプレを完成させよう！

※同じ列に同じ数字は入りません。

問題 1

4			
1		4	
			2

問題 1、2 は、共に 4×4 のナンプレです！

縦・横同じ数字は入りません！

※斜めに関しては除きます。

問題 2



		2	
4			
	1		3

問題3は”難問”だよ！

得意な方は挑戦してみてくださいね♪



問題3

4	1	2				5		
					9	6		1
6		9	7		5			
	6		9	5				4
8				3	6			
			4	7			2	
	7			9	4			8
	8	3				2	4	9
		5			1			3

～ 解き方のコツ ～

- ・ 1つの枠内(3×3)、全体の縦横(9×9)に同じ数字は入らないので、1つ1つ潰していけば答えはでできます。

※ナンプレ初心者の私は、一番右の縦列から解き始めました。

都道府県クイズ！

キーワードとヒントから都道府県を答えよう！

例…りんご、ねぶた祭り、津軽海峡

この様に”キーワード”や”ヒント”
を活用し、問題に挑戦してみよう！

答え **青森県**

問題 1

とんこつラーメン、明太子、屋台

ヒント…北九州にあるよ！

答え

問題 2

お茶、富士山、うなぎ

ヒント…お茶が特産品！生産量も日本一！

答え

問題 3

琵琶湖、ひこにゃん、彦根城

ヒント…近畿地方に位置し、
県庁所在地は大津市！

答え

脳トレ回答集♪

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

- ① $3 + 4 = \boxed{7}$
- ② $7 + 8 = \boxed{15}$
- ③ $18 - 6 = \boxed{12}$
- ④ $32 - 8 = \boxed{24}$
- ⑤ $3 \times 9 = \boxed{27}$
- ⑥ $7 \times 8 = \boxed{56}$
- ⑦ $39 \div 3 = \boxed{13}$
- ⑧ $64 \div 4 = \boxed{16}$

3

計算問題！

下の問題に挑戦してみよう！

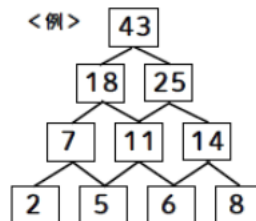
- ① $35 + 36 = \boxed{71}$
- ② $57 + 68 = \boxed{125}$
- ③ $111 - 79 = \boxed{32}$
- ④ $222 - 88 = \boxed{134}$
- ⑤ $12 \times 11 = \boxed{132}$
- ⑥ $14 \times 15 = \boxed{210}$
- ⑦ $150 \div 6 = \boxed{25}$
- ⑧ $322 \div 7 = \boxed{46}$

4

足し算ピラミッドに挑戦しよう！

下の空欄を埋め、ピラミッドを完成させよう！

<例>

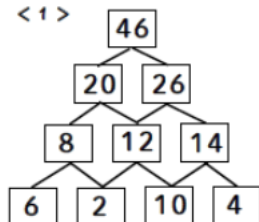


下の2マスの数字の合計が上のマスに入ります。

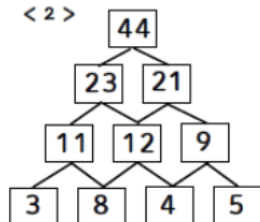
空いた口に数字を入れて、足し算ピラミッドを完成させてください。

下の「2」と「5」を足して「7」「6」と「8」で「14」など！

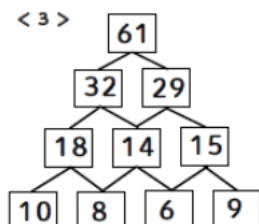
<1>



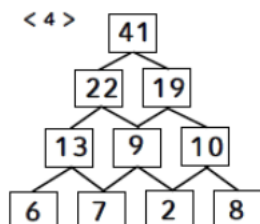
<2>



<3>

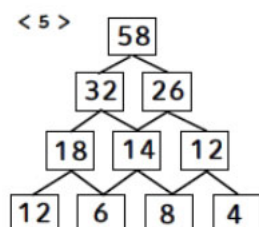


<4>

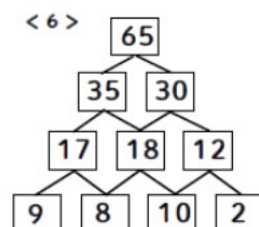


5

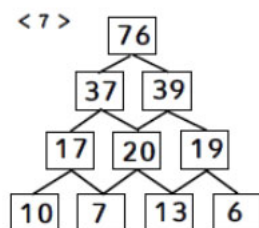
<5>



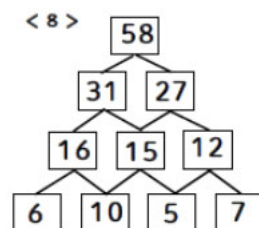
<6>



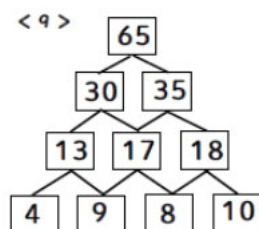
<7>



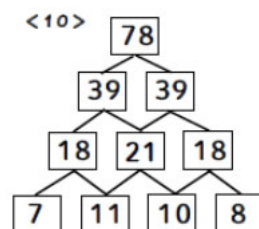
<8>



<9>



<10>

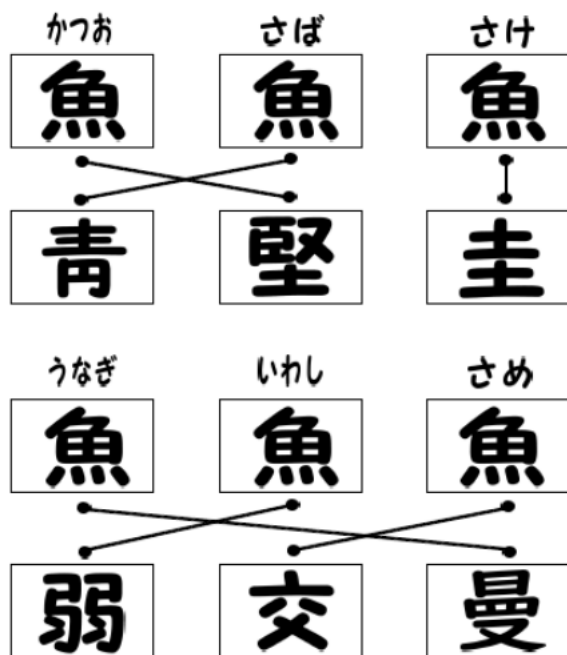


6

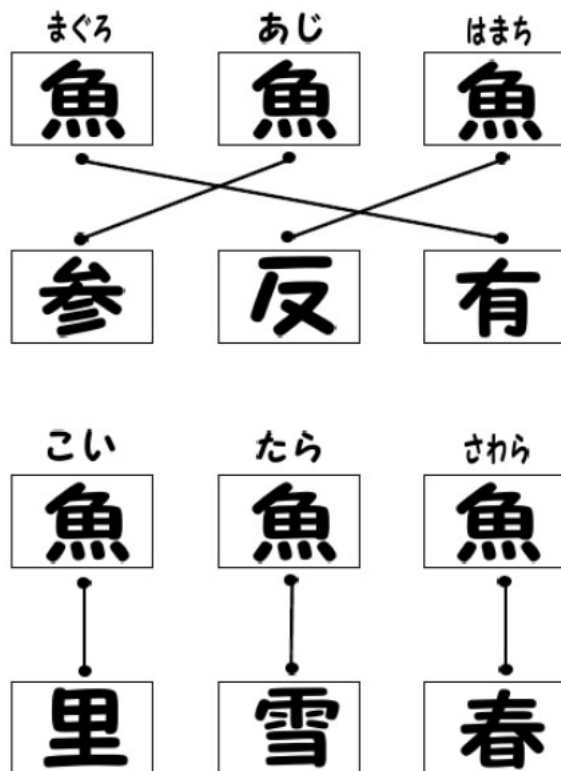
漢字問題パズル！（魚編）

漢字パズルを線で繋げてみよう！

※全て魚編の問題です。



7



8

ナンプレ問題！

ナンプレを完成させよう！

※同じ列に同じ数字は入りません。

問題 1

4	3	2	1
2	1	3	4
1	2	4	3
3	4	1	2

問題 1、2 は、共に 4 × 4 のナンプレです！
縦・横同じ数字は入りません！
※斜めに関しては除きます。

問題 2



3	4	2	1
1	2	3	4
4	3	1	2
2	1	4	3

9

問題 3 は”難問”だよ！

得意な方は挑戦してみてくださいね♪



問題 3

4	1	2	6	8	3	5	9	7
7	5	8	2	4	9	6	3	1
6	3	9	7	1	5	4	8	2
3	6	7	9	5	2	8	1	4
8	2	4	1	3	6	9	7	5
5	9	1	4	7	8	3	2	6
2	7	6	3	9	4	1	5	8
1	8	3	5	6	7	2	4	9
9	4	5	8	2	1	7	6	3

～ 解き方のコツ ～

・ 1 つの枠内 (3 × 3)、全体の縦横 (9 × 9) に同じ数字は入らないので、1 つ 1 つ潰していけば答えはできます。

※私は、一番右の縦列から解き始めました。

10

都道府県クイズ！

キーワードとヒントから都道府県を答えよう！

例…りんご、ねぶた祭り、津軽海峡

この様に”キーワード”や”ヒント”

を活用し、問題に挑戦してみよう！

答え **青森県**

問題1

とんこつラーメン、明太子、屋台

ヒント…北九州にあるよ！

答え **福岡県**

問題2

お茶、富士山、うなぎ

ヒント…お茶が特産品！生産量も日本一！

答え **静岡県**

問題3

琵琶湖、ひこにゃん、彦根城

ヒント…近畿地方に位置し、
県庁所在地は津市！

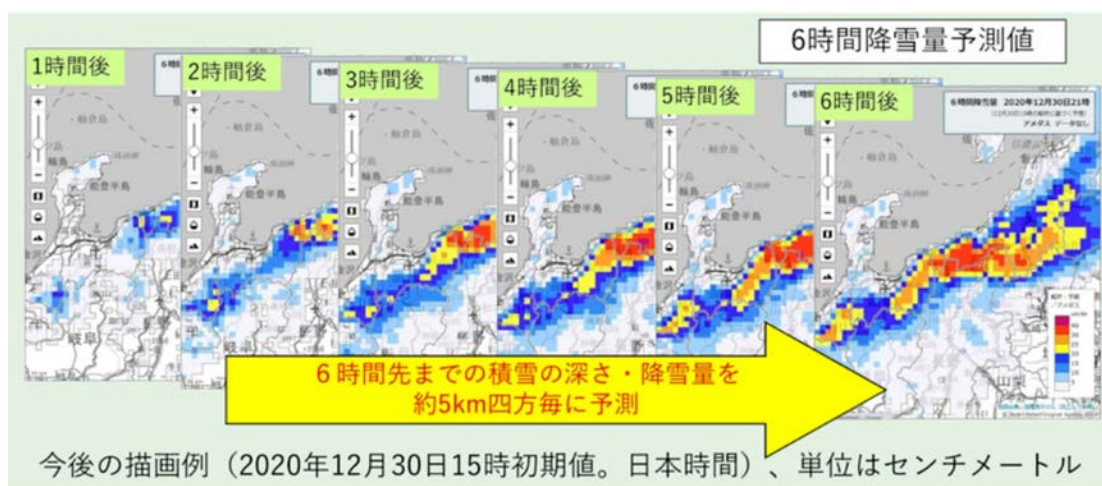
答え **滋賀県**

暮らしのお役立ち情報



「今後の雪」が提供する情報とは？

気象庁ホームページでは、24時間前から現在まで、どの地域で、どれくらい雪が降り、積もっているかといった雪の状況を地図上で示す「現在の雪」の情報を提供してきました。令和3年（2021年）11月、これに加えて、今後6時間先までの予報を盛り込んだ「今後の雪」にリニューアルしました。今後の雪では、「積雪の深さ」と「降雪量」の推移を1時間ごとに更新し、6時間先まで5キロ四方ごとに表します。なお、大雪のおそれがある場合には、気象情報や警報・注意報等が発表されますので、最新の気象情報等もあわせて活用してください。



どんなとき、どのように活用できるの？

「今後の雪」は気象庁のホームページで公開されており、積雪の深さと降雪量を道路や鉄道等の地図情報と重ね合わせて確認できます。拡大すれば、地名や道路、鉄道などが細かく表示され、どこでどれだけ雪が積もっているか、これから雪の状況がどうなるかを把握できるので、予定が立てやすくなります。

例えば、出かける前に「今後の雪」を確認することで、出かける時間帯や目的地までの移動ルートの検討や計画や日程の変更なども検討することができるようでしょう。



まずは
プラス1皿
つぎは
プラス1皿

大量消費&使い切り 「かんたん野菜レシピ」



白菜1/4玉
消費する！

調理時間
18分+
漬込み時間

1人分
31
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日350g以上

白菜の中華風和え



カサが減り、
たっぷり食べ
られるよ～！



材料(6人分)

- ・白菜 ……………1/4玉(約300g)
- ・塩 ……………小さじ1
- 【調味料】
- ・酢・しょうゆ・砂糖・ごま油 ……………各大さじ1
- ・酒・おろしにんにく ……………大さじ1/2
- ・赤唐辛子 ……1本



作り方

- ①下準備をする
白菜の葉はざく切り、白い部分はそぎ切りにしボウルに入れる。軽く塩もみ後10～15分おいて、水気をしぼる。
- ②【調味料】を加熱して、熱いうちに①にかけ混ぜる
鍋に【調味料】を入れ加熱(電子レンジで加熱可)して、ひと煮立ちしたら、①の白菜にかけ、箸でよく混ぜ合わせる。冷蔵庫で冷やしてから盛り付ける。

使い切れない時は、
冷凍しよう！

保存の目安	1ヵ月	解凍方法	凍ったまま調理する
-------	-----	------	-----------

- 【方法】使いやすい形に切り、水気をふきとり冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷凍する。固めにゆでて水気を絞れば、同様に冷凍可。
- 【料理】料理するときは、凍ったまま炒め物やみそ汁などにいれて味付けをする。和え物にするときは、レンジで加熱して水気を絞ってから味付けする。



まずはプラス1皿とくち
つぎはプラス1皿

幕別の野菜をおいしく食べる 「かんたん野菜レシピ」

1月おすすめ ゆり根

ゆり根は、カリウム、鉄、亜鉛など体調を整えるミネラルが豊富に含まれるため、昔から滋養強壯の漢方薬としても使用されてきました。

野菜摂取
0.5皿分

調理時間
10分

1人分
62
キロカロリー

酒の肴におすすめ！ おつまみゆり根



にんにくとごま油
の風味もよく、かつ
お節・青のりの
旨味が加わり、
箸がすすみます
よ～！



材料(2人分)

- ・ゆり根 ……………小1ヶ(60g)
- ・ごま油 ……………小さじ1
- ・おろしにんにく…チューブ1cm
- ・塩 ……………ひとつまみ
- ・かつお節 ……小パック1/2袋
- ・青のり ……少量
- ・一味唐辛子 ……お好みの量



作り方

- ①下準備をする
ゆり根をほぐして大きいものは半分に切る。
- ②フライパンで炒めて、すべて混ぜ合わせる
フライパンにごま油を中火で加熱し、ゆり根を加え軽く炒め、湯をお玉に1/2量くらい入れたらフタをして2分ほど蒸し煮にする。ゆり根に火が通ったら、フタをとり、水分がなくなるまで炒める。Aを加えてよく混ぜ合わせて、火を止める。

幕別町の特産物「ゆり根」

北海道が主産地のゆり根は昭和37年に忠類地区でも栽培が始まりました。食卓に並ぶまで「約6年」という長い歳月がかかる上、毎年畑の植え替えも必要となるため、農家さんが手間ひま掛けて丹念に育てています。様々な食材と相性がよく、加熱することで甘くてホクホクとした食感を味わえます。

いつも素敵なお便りありがとうございます♪



MOCOちゃんつながるメエーる便 プレゼント企画開始のお知らせ！

令和3年4月発行(NO,7)のMOCOちゃんつながるメエーる便から”プレゼント企画”を始めました！

このプレゼント企画は、年間でお便りを合計3回以上送ってくれた”全ての方を対象”に実施いたします！

応募方法につきましては、私のつながり報告下の記入欄に「氏名とペンネーム、住所、電話番号」を記入し、幕別町社会福祉協議会又は札内支所へ提出してください！

皆様からの素敵なお便り、お待ちしております♪



令和3年度の

プレゼント内容…町指定のもえるゴミ袋10枚（1枚、10l）





私のつながり報告



「私のつながり報告」では、毎月決められたテーマを設けて、皆さんからの回答を募集しています。人と人々が密に集うことが難しい今だからこそ、ご近所さんとの立ち話や家族、友人との交流を大切に暮らしていけたらと思っております。皆さんから寄せられた回答や交流エピソードは、来月号のMOCOちゃんつながるメーメール便でご紹介させていただきます。あなたの周りにあるステキな「つながり」を、ぜひ教えてください！



ペンネーム 「カコちゃん」 さんより、お便りが届きました！
ご紹介させていただきます。



12月のテーマ：2021年一番の思い出

ペンネーム 「カコちゃん」

今年の4月9日、札幌南小学校に孫が入学しました。孫は私が66歳の時に生まれ、とても嬉しく思っています！これからも健やかに育ってほしいと願っています♪



つながりエピソード

ペンネーム 「カコちゃん」

月2回、いきいきエンジョイ教室に通って8年が過ぎ、気がつけば、知らない人からいつの間にか友達になっており、今では「〇〇ちゃん」付けで呼び合う仲となりました！
人生って楽しいなあ…と思います♪



担当より

月2回のいきいきエンジョイ教室に通っているだけでなく、様々な活動をされているので、身体は健康は勿論ですが、その他にも友人との交流も充分！社会的健康もバッチリですね♪
私もカコちゃんさんを見習って、もう少し運動をしたり、近所の方々と積極的にお話してみようと思います！
素敵なお便り、ありがとうございました♪



私のつながり報告



【今月のテーマ】

皆様、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。この一年を思い返してみると、コロナ禍で色々大変でしたね。今月は新年一発目ということで「今年の目標又は挑戦してみたいこと」を教えてください。私は、やはり健康第一！健康面に気をつけ、規則正しい生活を崩さないことが目標です！皆さんの「今年の目標又は挑戦したいこと」も是非、教えてください♪



キリトリ線

【つながりエピソード】

今月、あなたが体験したご近所さん、友人、家族との何気ない交流エピソードを自由にお書きください。

私のエピソードは、入院していた祖父がお正月に一時帰宅したことです。急に帰ることになったので、ドタバタ忙しかったですが、祖父も楽しそうにしており、私も嬉しかったです！皆さんの交流エピソードも教えてください♪



お名前
(ペンネーム)

住所

連絡先

「私のつながり報告」は、キリトリ線から切り離し、保健福祉センターに直接お持ちいただくか、札内支所又はふれあいセンター福寿の窓口で、「社協宛てに」とお伝えいただき、提出してください。（郵送でも可）

【送付先】

社会福祉法人 幕別町社会福祉協議会
住所：幕別町新町122-1(保健福祉センター内)
電話：0155-55-3800 FAX：0155-55-2115
メール：d.kurashige@maku294.jp